



Laura García Aros

LAS EMOCIONES VAN A LA ESCUELA

Recursos para ayudar a reconocerlas y gestionarlas





ÍNDICE

Prólogo	6	Caja de las emociones	31
Seres humanos, seres emocionales	8	Caja de fotos de las emociones	32
La importancia de no juzgar lo que sentimos	10	Carpeta de mis emociones	33
Pero ¿qué son las emociones?	12	Buzón de las buenas noticias	34
Cómo podemos prepararnos para trabajarlas en el aula o la sala.	17	Buzón o baúl quita-penas	35
Cómo lograr un ambiente adecuado en la sala o aula.	21	Espejo para la sala	36
Elementos indispensables	22	Otros materiales:	
Materiales y espacios indispensables: explicación y armado	23	Emociómetro	37
Cartelera grande de uso exclusivo	24	Muñeco carinoso o muñeco quita-penas	39
Guarda de emociones	25	Espejo escondido	41
Nuestra casa de las emociones	26	Moti y Popi	42
Calendario "Hoy me siento"	30	Muñeco emocionado	43
		Juego de cartas	44
		Dado de emociones	45

Juegos y actividades. Reconociéndonos y reconociendo emociones	45
El sobre mágico	47
Me miro en el espejo	48
Así me veo yo. El espejo, nuestro amigo: nos ayuda a conocernos.	49
Las muecas divertidas.	51
Soy tu espejo	52
A la 1, a las 2 y a las 3: cuando suena la campana, ¡así estaré!	53
Jugando a sentir.	54
Emoción por emoción	55
Juego de las mil caras	56
Jugamos con la caja de emociones	57
Dibujando emociones.	58
¿Qué le habrá sucedido?	59
Otros juegos con caja de fotos de emociones	60
Memo-test de emociones.	61
Globo emoción	62
Adivina adivinador: ¿Cómo me siento yo?	63
Elijo una emoción.	64

Qué me pone contento, triste, enojado, me da miedo	65
¿Bingo?	66
Juego a las estatuas emocionadas	67
¿Cómo te parece que se siente?	68
Invento mi cuento.	69
Completo lo que falta.	70
Lectura de micro-ficciones	71
Oca de las emociones	72
¿Qué le paso?	74
Ruleta de las emociones.	75
Lotería de emociones.	76
Armo caras de emociones	77
Otros juegos con cartas	78
Otros juegos y actividades con el dado de las emociones	81
Otros juegos y dinámicas para La ronda que cuenta	82
Cuento de emociones en la selva encantada	85
Me pongo en tus zapatos.	86

Presentamos 8 emociones	87
Alegría	89
Tristeza.	92
Enojo	95
Miedo.	100
Vergüenza	104
Asco o desagrado (disgusto, aversión, rechazo, repugnancia).	108
Sorpresa	113
Amor	117

Desarrollo la empatía: Juegos y actividades . .	121
Cuentos tradicionales.	123
Me pongo en tu lugar.	124
Héroe y antihéroe.	126
La historia y la otra historia.	126
El ovillo	127
El cuento de las emociones	127
Contando anécdotas	128
¿Qué hacemos para ayudar?	128

Mi estación favorita	129
Preocupaciones y soluciones	129
Agradeciendo lo que tengo	130

Momentos especiales para compartir131

Películas sugeridas para trabajar distintas emociones133

Literatura complementaria para trabajar las emociones134

Sugerencias de ejercicios de relajación que ayudarán a gestionar emociones135

¿Y qué nos pasa a los adultos con nuestro mundo emocional?138

Test del emocionar139

Dónde queremos llegar y cómo queremos estar al final del trabajo141

Bibliografía143



PRÓLOGO

Los invitamos a recorrer el mundo de las emociones, esas emociones que todos sentimos, esas emociones que nos convierten en humanos, y que desde pequeños vamos descubriendo y reconociendo en nosotros mismos y en los demás. Esas emociones que nos llevan a ser y a actuar.

La emoción es básica y fundamental: no podemos no emocionarnos (lo sepamos o no, seamos conscientes o no), siempre estamos experimentando una o varias emociones. Suceden como parte de lo que somos y son generadas para llevarnos a la acción.

Respetar nuestro emocionar como forma de ser y estar es reconocernos y aceptarnos. Lo que necesitamos es aprender a canalizar, orientar y gestionar las emociones para que no nos afecten negativamente ni a nosotros, ni a los demás.

Ya los bebés las expresan a través de expresiones faciales, sonrisas o llantos.

Los niños reaccionan naturalmente, aunque no sepan explicar lo que sienten o darles un nombre.

Los adolescentes, en busca de su identidad, las magnifican: lo bueno lo viven mucho mejor de lo que en realidad es y lo malo les resulta terrible.

Los adultos las reconocemos, las sentimos y las expresamos según nuestras características y las experiencias personales vividas desde nuestro nacimiento. Muchas veces nos cuesta gestionarlas para que favorezcan nuestros objetivos, en vez de convertirse en obstáculos.